

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ТОМСКА  
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
МАРИИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3 ГОРОДА ТОМСКА

СОГЛАСОВАНО

на педагогическом совете

протокол от 30.08. 2019 №2

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора

от 30.08.2019г. № 376/1



**Адаптированная рабочая программа**

**по внеурочной деятельности**

**Для обучающихся детей с ОВЗ**

Предмет «Флорбол»

Класс: 2 - 4

Учитель: Матвеев В.И

2019 – 2020 год

## **ПРОГРАММА «СПОРТИВНАЯ СЕКЦИЯ» ОВЗ (для начальной школы)**

Занятия в «спортивной секции» для детей ОВЗ является многофункциональным образовательным процессом, решающим широкий спектр актуальных на сегодняшний день вопросов обучения, воспитания, коррекции, развития и реабилитации.

ОВЗ обуславливает некоторые специфические особенности в развитии учащихся, поэтому физическое воспитание для них имеет особое значение. ОВЗ – первичный дефект, снижающий двигательную активность детей. Снижение двигательной активности в свою очередь приводит к формированию вторичных отклонений и, в частности, к замедлению и отклонениям в развитии двигательной сферы. У таких учащихся констатируются: разнообразные нарушения координации движений, равновесия, ориентировки в пространстве, снижение скорости двигательных реакций. Все это затрудняет процесс усвоения учебной программы по данному предмету, написанной для общеобразовательных школ. Учебный материал не может быть успешно усвоен учащимися, имеющими ОВЗ, без составления адаптированной программы для начальной школы, разработанной на основе содержания комплексной программы по флорболу для учащихся общеобразовательных школ с использованием материалов программы Института коррекционной педагогики для специальных (коррекционных) образовательных учреждений.

Данная рабочая программа содержит учебный материал, обеспечивающий удовлетворение образовательных потребностей детей с ОВЗ, индивидуально-ориентированное обучение с учетом особенностей психофизического развития.

В начальной школе этот предмет является основой развития и формирования разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Таким образом, Спортивная секция является эффективным средством развития личности школьника. В начальной школе этот предмет является основой развития и формирования разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Таким образом, Спортивная секция является эффективным средством развития личности школьника.

- **Используемый УМК**

- Программа для детско-юношеских спортивных школ по флорболу/ В.А. Костяев.- М.2015г.- 88 с.
- Флорбол. Правила игры. Баженов А.А.,М.,2016г.- 71с.

## **2.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА**

Цель внеурочной деятельности: создание условий для проявления и развития ребенком своих интересов на основе свободного выбора, постижения духовно-нравственных ценностей и культурных традиций.

Отличительной особенностью данной программы является игровая форма проведения практических занятий, что способствует раскрепощению личности ребенка и менее болезненному переходу от игровой ведущей деятельности школьника к деятельности учебной. Игровой подход

является наиболее методически оправданным на занятиях физической культурой с младшими школьниками. Обучение детей этого возраста наиболее эффективно, если осуществляется через игровую деятельность. Все задания и упражнения основываются на том, что интересно детям, значимо для них.

Целью программы: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Обеспечение эстетического, интеллектуального, нравственного развития воспитанников через:

- 1.создание образовательной среды для получения двигательных навыков с использованием игровых форм;
- 2.расширение кругозора детей за счёт знакомства с новыми видами спорта;
- 3.развитие интереса и отзывчивости к физической культуре и спорту;
- 4.раскрытие их индивидуальных способностей;
5. активизацию личностного и социального развития школьников средствами физической культуры.

Задачи программы:

- 1.укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- 2.формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- 3.овладение школой движений;
- 4.развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движения, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных(скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей
- 5.формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- 6.выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
7. формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового образа жизни;
8. приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

9. воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

### **3.МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В соответствии с образовательной программой школы курс «Спортивная секция» изучается во 2 , 3 и 4 классе, 1 час в неделю, Общий объем учебного времени составляет 102 часа.

### **4.ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

- Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.
- Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.
- Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья. Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.
- Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.
- Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребенка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.
- Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.
- Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.
- Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.
- Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.
- Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.
- Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

## **5. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Личностными результатами** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия флорболом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

**Предметными результатами** владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических и тактических действий во флорболе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по флорболу.

### **Метапредметными результатами**

является уровень сформированных качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

#### **должны знать:**

История возникновения и развития флорбола;

Правила игры в флорбол, техника игры, техника владения клюшкой и мячом.

Формы сохранения и укрепления здоровья, правила пожарной безопасности и техники.

Безопасности во время занятий, правила пожарной безопасности и техники.

Форма организации и проведения соревнований и игр.

#### **должны уметь:**

Владеть техникой и тактикой игры в флорбол.

Выполнять правила техники безопасности на занятиях.

Выполнять нормы по общей и специальной физической подготовке.

## **6. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **Физическая подготовка**

Общая физическая подготовка

**Общеразвивающие упражнения без предметов**

Упражнение для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание, вращение, махи, отведение и приведение, рывки. Выполнить упражнений на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны вращения, повороты головы в различных направлениях. Упражнения для мышц туловища: упражнения на формирование осанки; наклоны повороты, вращения туловища в различных исходных положениях; поднятие и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз.

#### Специальная физическая подготовка

##### **Упражнения для развития быстроты**

По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на 5,10,15м. Рывки из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления по зрительному сигналу. Ускорения. Бег по виражу, по спирали, кругу, восьмерке (лицом и спиной вперёд). Эстафеты и игры с применением беговых упражнений.

##### **Упражнение для развития ловкости**

Эстафеты с предметами и без предметов. Бег прыжками через препятствия. Падения и подъемы. Игра клюшкой стоя на коленях, в полуприседе и в приседе парами».

##### **Упражнения для развития гибкости**

Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, отягощениями, пружинистые наклоны в разные стороны. Вращение туловищем, шпагат, полушпагат.

#### **Техническая подготовка**

##### **Техника игры полевых игроков**

###### **Техника передвижения**

Стойка флорболиста (высокая, средняя, низкая). Бег. Бег с прыжками, поворотами, резкими остановками. Бег спиной вперед. Бег приставными и скрестными шагами. Бег по «спирали».

##### **Техника владения клюшкой и мячом**

###### **Техника нападения**

Обучение хвату клюшкой одной, двумя руками. Ведение мяча. Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку), по прямой и по дуге. Бег приставными и скрестными шагами. Бег по «спирали».

###### **Техника защиты**

Отбор мяча ногой. Выполнение отбора при встречном движении и сбоку. Отбор мяча клюшкой, корпусом, «вытаскивание мяча» концом крюка клюшки.

##### **Техника подготовки**

###### **Тактика игры полевых игроков**

###### **Тактика игры и нападения**



*Индивидуальные действия.* Ведение, обводка, атака ворот. Умение ориентироваться на игровой площадке. Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнеров, соперников.

*Групповые действия.* Передачи. Передачи мяча в парах, тройках. На месте и в движении.

Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место, игра в «стенку». Игра в атаке 2х0, 3х0, 2х1, 3х1. Обучение передачи мяча в «квадратах» с различными сочетаниями игроков: 3х2, 4х3, 3х1, 3х3, 5х4.

### **Тактика игры в защите:**

*Индивидуальные действия.* Выбор места для оборонительного действия, перехват продольной и диагональной передачи, отбор мяча.

*Групповые действия.* Умение подстраховывать партнера.

### **Тактика игры вратаря**

Обучение и совершенствование правильного и своевременного выбора места в воротах при атаке. Обучение выбору способа отражения мяча при разных уровнях полета атаки. Обучение умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам. Развитие игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

*Командные действия.* Выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр поля.

### **Тактика игры в защите**

*Индивидуальные действия.* Противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывания» и создания препятствий сопернику в получении мяча. Умение выбрать целесообразный технический прием для отбора и перехвата мяча или нейтрализации соперника в зависимости от игровой ситуации и расположения игроков на площадке. Совершенствование в перехвате мяча. Применение отбора мяча на площадке. Совершенствование в зависимости от игровой обстановки. Противодействий сопернику в выполнении передачи, ведения и ударов по воротам. Совершенствование ловли мяча на себя.

*Групповые действия.* Взаимодействия в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника. Правильный выбор позиции и страховка партнера. Организация противодействия комбинация «стенка», «скрещивания», «треугольник», «смена мест». Переключение взаимодействия двух игроков против двух - трех нападающих в центре поля, вблизи борта. Взаимодействия в обороне при розыгрыше противником комбинаций в «стандартных положениях». Взаимодействие защитников и вратаря. Спаренный отбор.

*Командные действия.* Выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу личной, зонной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействий игроков при атаке противника по флангу и через центр.

### **Тактика игры вратаря**

Обучение и совершенствование индивидуальных тактических действий, и выбор способа противодействия в различных игровых и стандартных ситуациях. Обучение тактическим действиям

при атаке броском, ударом. Обучение умению определить момент и направление завершения атаки. Указания партнерам по обороне и занятии правильной позиции при розыгрыше стандартных положений вблизи ворот. Игра на выходах из ворот. Развитие игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

## 7.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 2 класс

№	Название темы	Кол-во часов
1.	Основы знаний	В процессе урока
2.	ОФП	9 часов
3.	СФП	9 часов
4.	Техническая подготовка	16 часов
5.	Тактическая подготовка	В процессе урока
<b>Всего</b>		<b>34 часа</b>

### 3 класс

№	Название темы	Кол-во часов
1.	Основы знаний	В процессе урока
2.	ОФП	7 часов
3.	СФП	7 часов
4.	Техническая подготовка	20 часов
5.	Тактическая подготовка	В процессе урока
<b>Всего</b>		<b>34 часа</b>

### 4 класс

№	Название темы	Кол-во часов
1.	Основы знаний	В процессе урока
2.	ОФП	5 часов
3.	СФП	9 часов
4.	Техническая подготовка	20 часов
5.	Тактическая подготовка	В процессе урока
<b>Всего</b>		<b>34 часа</b>



## Календарно – тематическое планирование

### Флорбол, 2 класс, 1 час в неделю

- УМК Программа для детско-юношеских спортивных школ по флорболу/ В.А. Костяев.- М.2015г.- 88 с.

№ занятия	Дата проведения	• Содержание	Количество часов
1		1. Ознакомление с правилами безопасности на занятиях по флорболу. 2. Обучение хвату клюшки одной рукой, двумя руками. 3. Обучение стойке флорболиста (высокая, средняя, низкая) 4. Контрольные упражнения по физической подготовленности	1 час
2		1. Обучение хвату клюшки одной рукой, двумя руками 2. Обучение стойке флорболиста (высокая, средняя, низкая) 3. Контрольные упражнения по физической подготовленности	1 час

3		<p>1. Закрепление техники хвату клюшки одной рукой, двумя руками.</p> <p>2. Передвижение по площадке бег с прыжками, поворотами, резкими остановками.</p> <p>3. Ведения мяча перед собой, сбоку по прямой и по дуге.</p> <p>4. Эстафеты с клюшкой и мячом.</p> <p>5. Контроль подвижности плечевого пояса.</p>	1 час
4		<p>1. Закрепление техники хвату клюшки одной рукой, двумя руками.</p> <p>2. Передвижение по площадке бег с прыжками, поворотами, резкими остановками</p> <p>3. Ведения мяча перед собой, сбоку по прямой и по дуге.</p> <p>4. Эстафеты с клюшкой и мячом.</p> <p>5. Контроль подвижности плечевого пояса.</p>	1 час
5		<p>1.Повторное изучение ведения мяча.</p> <p>2. Повторное изучение техники передвижения по площадке.</p> <p>3.Обучение броска мяча на месте и в движение.</p>	1 час
6		<p>1.Повторное изучение ведения мяча.</p>	

		<p>2. Повторное изучение техники передвижения по площадке.</p> <p>3. Обучение броска мяча на месте и в движение.</p>	1 час
7		<p>1. Закрепление техники передвижения по площадке без клюшки с клюшкой.</p> <p>2. Повторное изучение техники ведения мяча .</p> <p>3. Эстафеты с клюшкой и мячом.</p>	1 час
8		<p>1. Закрепление техники передвижения по площадке без клюшки с клюшкой.</p> <p>2. Повторное изучение техники ведения мяча .</p> <p>3. Эстафеты с клюшкой и мячом</p>	1 час
9		<p>1. Повторное изучение ведения мяча</p> <p>2. Техника передвижений по площадке без клюшки, с клюшкой .</p> <p>3. Техника выполнения броска на месте и в движении.</p>	1 час
10		<p>1. Повторное изучение ведения мяча.</p> <p>2. Техника передвижений по площадке без клюшки, с клюшкой .</p>	1 час

11		<p>3. Техника выполнения броска на месте и в движении.</p> <p>1. Повторное изучение техники броска мяча.</p> <p>2. Совершенствование техники челночного бега.</p> <p>3. Обучение технике отбора мяча.</p> <p>4. Парные эстафеты.</p> <p>5. Контроль уровня развития координационных способностей.</p>	1 час
12		<p>1. Повторное изучение техники броска мяча</p> <p>2. Совершенствование техники челночного бега.</p> <p>3. Обучение технике отбора мяча.</p> <p>4. Парные эстафеты.</p> <p>5. Контроль уровня развития координационных способностей</p>	1 час
13		<p>1. Совершенствование техники ведения мяча.</p> <p>2. Парные эстафеты.</p> <p>3. Изучение игры «Перестрелка».</p>	1 час
14		<p>1. Совершенствование техники ведения мяча.</p> <p>2. Парные эстафеты.</p> <p>3. Изучение игры «Перестрелка».</p>	1 час

15		<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование технике нападения.</li> <li>2.Повторное изучение отбора мяча.</li> <li>3. Подвижные игры.</li> </ul>	1 час
16		<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование технике нападения.</li> <li>2.Повторное изучение отбора мяча.</li> <li>3. Подвижные игры.</li> </ul>	1 час
17		<ul style="list-style-type: none"> <li>1.Совершенствование ведения мяча.</li> <li>2.Совершенствование техники нападения.</li> <li>3.Учебная игра флорбол.</li> </ul>	1 час
18		<ul style="list-style-type: none"> <li>1.Совершенствование ведения мяча.</li> <li>2.Совершенствование техники нападения.</li> <li>3.Учебная игра флорбол.</li> </ul>	1 час
19		<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники передвижений.</li> <li>2. Повторное изучение техники нападения.</li> <li>3. Повторное изучение техники игры в вратаря.</li> <li>4 Учебная игра.</li> </ul>	1 час
20		<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники передвижений.</li> <li>2. Повторное изучение техники нападения .</li> <li>3. Повторное изучение техники игры в вратаря.</li> </ul>	1 час

		4 Учебная игра.	
21		1. Гигиена одежды. 2. Совершенствование техники владение клюшкой и мячом. 3. Техника нападения выполнения броска в движении. 4. Парная эстафета.	1 час
22		1. Гигиена одежды. 2. Совершенствование техники владение клюшкой и мячом. 3. Техника нападения выполнения броска в движении. 4. Парная эстафета.	1 час
23		1. Совершенствование техники владение клюшкой и мячом. 2. Техника нападения выполнения броска в движении 3. Парная эстафета.	1 час
24		1. Совершенствование техники владение клюшкой и мячом. 2. Техника нападения выполнения броска в	1 час

25		<p>движении.</p> <p>3. Парная эстафета.</p> <p>1. Техника защиты отбор мяча ногой .</p> <p>2. Техника нападения ведения мяча широкое и короткое .</p> <p>3. Игра «Перестрелка»</p> <p>4. Контроль скорости передвижения по площадке.</p>	1 час
26		<p>1. Техника защиты отбор мяча ногой .</p> <p>2. Техника нападения ведения мяча широкое и короткое.</p> <p>3. Игра «Перестрелка».</p> <p>4. Контроль скорости передвижения по площадке.</p>	1 час
27		<p>1. Техника передвижения бег приставными и скрестными шагами, бег по спирали .</p> <p>2. Техника защиты отбор мяча клюшкой, корпусом, вытаскивание мяча концом крюка клюшки.</p> <p>3. Учебная игра.</p> <p>4. Контроль бег с оббеганием стоек.</p>	1 час



28		<p>1. Техника передвижения бег приставными и скрестными шагами, бег по спирали .</p> <p>2. Техника защиты отбор мяча клюшкой, корпусом, вытаскивание мяча концом крюка клюшки.</p> <p>3. Учебная игра.</p> <p>4. Контроль бег с оббеганием стоек.</p>	1 час
29		<p>1.Техника нападения ведения и бросок мяча.</p> <p>2.Техника игры вратаря</p> <p>3.Учебная игра</p>	1 час
30		<p>1.Техника нападения ведения и бросок мяча.</p> <p>2.Техника игры вратаря</p> <p>3.Учебная игра</p>	1 час
31		<p>1.Техника защиты отбор мяча при встречном движении и сбоку.</p> <p>2.Техника нападения остановка мяча ногой, бедром, грудью, клюшкой.</p>	1 час

		3.Учебная игра.	
32		<p>1.Техника защиты отбор мяча при встречном движении и сбоку.</p> <p>2.Техника нападения остановка мяча ногой, бедром, грудью, клюшкой.</p> <p>3.Учебная игра.</p>	1 час
33		<p>1. Техника передвижений бег приставными и скрестными шагами .</p> <p>2. Техника нападения бросок мяча с удобной и неудобной стороны.</p> <p>3. Учебная игра.</p>	1 час
34		<p>1. Техника передвижений бег приставными и скрестными шагами .</p> <p>2. Техника нападения бросок мяча с удобной и неудобной стороны.</p>	1 час

		3. Учебная игра.	
--	--	------------------	--

**Флорбол, 3 класс, 1 час в неделю**

- **УМК** Программа для детско-юношеских спортивных школ по флорболу/ В.А. Костяев.- М.2015г.- 88 с.

<b>№</b>	<b>Дата</b>	<b>Тема</b>	<b>К ол-во</b>	<b>Планируемые результаты</b>	<b>Примечани е</b>
----------	-------------	-------------	--------------------	-----------------------------------	------------------------

				часов	(предметные, метапредметные).	(возможны е виды деятельности, формы контроля и др.)
	План	Факт				
1			ТБ на секции. Общая информация	1	Знать правила поведения на спортивной секции. Особенности спортивной одежды и обуви.  Иметь представление о игре, основных стойках.	
2.			ОФП Проведение общекomандной разминки	1		
3.			СФП Входная диагностика	1		
4.			ОФП. Передачи мяча на месте и в движении	1		
5.			Общекomандная разминка	1		
6			СФП Основные упражнения	1	Уметь правильно выполнять специальные упражнения	
7			СФП Техника выполнения передачи.	1	Заданный коридор. Движение в нём. Бег в	

8			СФП .Тестирование	1	заданном коридоре. Уметь рассчитать замах и силу удара	
9.	1		Техника выполнения броска на месте	1	Уметь выполнять броски Знать правила игры и уметь выполнять их на фоне усталости	
10.			Удары по воротам	1		
11.			Тестирование Передачи	1		
12.			Тестирование Ведение	1		
13.			Совершенствование техники ведения	1		
14.			1. Совершенствование техники передвижений. 2. Повторное изучение техники нападения. 3. Повторное изучение техники игры в вратаря. 4. Учебная игра.	1	Уметь выполнять броски на точность	
15.			Совершенствование техники ведения	1	Оценивать результат своей деятельности при выполнении ведения	

16.			Удары по воротам	1	Иметь представление о технике ведения мяча. Уметь делать передачи	
17.			Удары после передачи	1		
18.			<i>Тактическая подготовка</i>	1		
19.			Учебная игра 2X2	1		
20.			Ведение в движении	1		
21.			Передачи в движении	1		
22.			ОФП. Диагональный перевод мяча	1		
23.			<i>СФП.Передачи в «отрыв»</i>	1		
24.			СФП. Удары по воротам	1		
25.			ОФП Ведение мяча с изменением направления	1		
26.			ОФП.Учебная игра	1	Уметь выполнять перестроение по звеньям, по заранее установленным местам	
27.			ОФП. Ведение мяча одной рукой			
28.			СФП. Передачи мяча в движении			
29.			1. Совершенствование технике нападения. 2.Повторное изучение отбора мяча.		Иметь представление о координационных	

			3. Подвижные игры.		способностях, специальной выносливости. Уметь выполнять комплекс ФУ для развития координационных способностей	
30.			1. Совершенствование техники нападения. 2. Повторное изучение отбора мяча. 3. Подвижные игры.			
31.			1. Совершенствование ведения мяча. 2. Совершенствование техники нападения. 3. Учебная игра флорбол.			
32.			1. Совершенствование техники передвижений. 2. Повторное изучение техники нападения. 3. Повторное изучение техники игры в вратаря. 4. Учебная игра.			
33.			1. Гигиена одежды. 2. Совершенствование техники владения клюшкой и мячом. 3. Техника нападения выполнения броска в движении . 4. Парная эстафета.			



34			1. Техника защиты отбор мяча ногой . 2. Техника нападения ведения мяча широкое и короткое. 3. Игра «Перестрелка». 4. Контроль скорости передвижения по площадке.			
----	--	--	---	--	--	--

**Флорбол, 4 класс, 1 час в неделю**

**УМК Программа для детско-юношеских спортивных школ по флорболу/ В.А. Костяев.- М.2015г.- 88 с. « 4 » Класс**

<b>№ занятия</b>	<b>Дата проведения</b>	<b>Содержание</b>	<b>Количество часов</b>
1		1. Ознакомление с правилами безопасности на занятиях по флорболу. 2. Обучение хвату клюшки одной рукой, двумя руками. 3. Обучение стойке флорболиста (высокая, средняя, низкая) 4. Контрольные упражнения по физической подготовленности	1 час
2		1.Обучение хвату клюшки одной рукой, двумя руками . 2. Обучение стойке флорболиста (высокая, средняя, низкая) 3. Контрольные упражнения по физической подготовленности	1 час
3		1. Закрепление техники хвату клюшки одной рукой, двумя руками. 2. Передвижение по площадке бег с прыжками, поворотами, резкими	1 час

		<p>остановками.</p> <p>3. Ведения мяча перед собой, сбоку по прямой и по дуге.</p> <p>4. Эстафеты с клюшкой и мячом.</p> <p>5. Контроль подвижности плечевого пояса.</p>	
4		<p>1. Закрепление техники хвата клюшки одной рукой, двумя руками.</p> <p>2. Передвижение по площадке бег с прыжками, поворотами, резкими остановками</p> <p>3. Ведения мяча перед собой, сбоку по прямой и по дуге.</p> <p>4. Эстафеты с клюшкой и мячом.</p> <p>5. Контроль подвижности плечевого пояса.</p>	1 час
5		<p>1.Повторное изучение ведения мяча.</p> <p>2. Повторное изучение техники передвижения по площадке.</p> <p>3.Обучение броска мяча на месте и в движение.</p>	1 час
6		<p>1.Повторное изучение ведения мяча.</p> <p>2. Повторное изучение техники передвижения по площадке.</p> <p>3.Обучение броска мяча на месте и в движение.</p>	1 час
7		<p>1. Закрепление техники передвижения по площадке без клюшки с клюшкой.</p> <p>2. Повторное изучение технике ведении мяча .</p> <p>3. Эстафеты с клюшкой и мячом.</p>	1 час

8		<p>1. Закрепление техники передвижения по площадке без клюшки с клюшкой.</p> <p>2. Повторное изучение технике ведении мяча .</p> <p>3. Эстафеты с клюшкой и мячом</p>	1 час
9		<p>1. Повторное изучение ведения мяча</p> <p>2. Техника передвижений по площадке без клюшки, с клюшкой .</p> <p>3. Техника выполнения броска на месте и в движении.</p>	1 час
10		<p>1. Повторное изучение ведения мяча.</p> <p>2. Техника передвижений по площадке без клюшки, с клюшкой .</p> <p>3. Техника выполнения броска на месте и в движении.</p>	1 час
11		<p>1. Повторное изучение техники броска мяча.</p> <p>2. Совершенствование техники челночного бега.</p> <p>3. Обучение технике отбора мяча.</p> <p>4. Парные эстафеты.</p> <p>5. Контроль уровня развития координационных способностей.</p>	1 час
12		<p>1. Повторное изучение техники броска мяча</p> <p>2. Совершенствование техники челночного бега.</p> <p>3. Обучение технике отбора мяча.</p> <p>4. Парные эстафеты.</p>	1 час

		5. Контроль уровня развития координационных способностей	
13		1. Совершенствование техники ведения мяча. 2. Парные эстафеты. 3. Изучение игры «Перестрелка».	1 час
14		1. Совершенствование техники ведения мяча. 2. Парные эстафеты. 3. Изучение игры «Перестрелка».	1 час
15		1. Совершенствование технике нападения. 2. Повторное изучение отбора мяча. 3. Подвижные игры.	1 час
16		1. Совершенствование технике нападения. 2. Повторное изучение отбора мяча. 3. Подвижные игры.	1 час
17		1. Совершенствование ведения мяча. 2. Совершенствование техники нападения. 3. Учебная игра флорбол.	1 час
18		1. Совершенствование ведения мяча. 2. Совершенствование техники нападения. 3. Учебная игра флорбол.	1 час

19		<p>1. Совершенствование техники передвижений.</p> <p>2. Повторное изучение техники нападения.</p> <p>3. Повторное изучение техники игры в вратаря.</p> <p>4 Учебная игра.</p>	1 час
20		<p>1. Совершенствование техники передвижений.</p> <p>2. Повторное изучение техники нападения .</p> <p>3. Повторное изучение техники игры в вратаря.</p> <p>4 Учебная игра.</p>	1 час
21		<p>1. Гигиена одежды.</p> <p>2. Совершенствование техники владение клюшкой и мячом.</p> <p>3. Техника нападения выполнения броска в движении.</p> <p>4. Парная эстафета.</p>	1 час
22		<p>1. Гигиена одежды.</p> <p>2. Совершенствование техники владение клюшкой и мячом.</p> <p>3. Техника нападения выполнения броска в движении.</p> <p>4. Парная эстафета.</p>	1 час
23		<p>1. Совершенствование техники владение клюшкой и мячом.</p> <p>2. Техника нападения выполнения броска в движении</p> <p>3. Парная эстафета.</p>	1 час

24		<p>1. Совершенствование техники владение клюшкой и мячом.</p> <p>2. Техника нападения выполнения броска в движении.</p> <p>3. Парная эстафета.</p>	1 час
25		<p>1. Техника защиты отбор мяча ногой .</p> <p>2. Техника нападения ведения мяча широкое и короткое .</p> <p>3. Игра «Перестрелка»</p> <p>4. Контроль скорости передвижения по площадке.</p>	1 час
26		<p>1. Техника защиты отбор мяча ногой .</p> <p>2. Техника нападения ведения мяча широкое и короткое.</p> <p>3. Игра «Перестрелка».</p> <p>4. Контроль скорости передвижения по площадке.</p>	1 час
27		<p>1. Техника передвижения бег приставными и скрестными шагами, бег по спирали .</p> <p>2. Техника защиты отбор мяча клюшкой, корпусом, вытаскивание мяча концом крюка клюшки.</p> <p>3. Учебная игра.</p> <p>4. Контроль бег с оббеганием стоек.</p>	1 час

28		<p>1. Техника передвижения бег приставными и скрестными шагами, бег по спирали .</p> <p>2. Техника защиты отбор мяча клюшкой, корпусом, вытаскивание мяча концом крюка клюшки.</p> <p>3. Учебная игра.</p> <p>4. Контроль бег с оббеганием стоек.</p>	1 час
29		<p>1.Техника нападения ведения и бросок мяча.</p> <p>2.Техника игры вратаря</p> <p>3.Учебная игра</p>	1 час
30		<p>1.Техника нападения ведения и бросок мяча.</p> <p>2.Техника игры вратаря</p> <p>3.Учебная игра</p>	1 час
31		<p>1.Техника защиты отбор мяча при встречном движении и сбоку.</p> <p>2.Техника нападения остановка мяча ногой, бедром, грудью, клюшкой.</p> <p>3.Учебная игра.</p>	1 час



32		<p>1.Техника защиты отбор мяча при встречном движении и сбоку.</p> <p>2.Техника нападения остановка мяча ногой, бедром, грудью, клюшкой.</p> <p>3.Учебная игра.</p>	1 час
33		<p>1. Техника передвижений бег приставными и скрестными шагами .</p> <p>2. Техника нападения бросок мяча с удобной и неудобной стороны.</p> <p>3. Учебная игра.</p>	1 час
34		<p>1. Техника передвижений бег приставными и скрестными шагами .</p> <p>2. Техника нападения бросок мяча с удобной и неудобной стороны.</p> <p>3. Учебная игра.</p>	1 час
35		<p>1. Техника нападения остановка мяча ногой.</p> <p>2. Техника защиты отбор мяча клюшкой, корпусом.</p> <p>3.Эстафета с клюшкой и мячом .</p> <p>4. Игра «Попади в цель»</p>	1 ч



## 8.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### Учебники:

1. Лях, В. И. Физическая культура: 1-4 кл. – М.: Просвещение, 2013г.
2. Мой друг-физкультура. 1-4 классы, под ред. В.И.Лях – М. «Просвещение»,2016.
3. Ура, физкультура! 2-4 классы, под ред. Е.Н.Литвинов, Г.И.Погадаев - М.«Просвещение», 2014
4. Программа для детско-юношеских спортивных школ по флорболу/ В.А. Костяев.- М.2015г.- 88 с.
5. Флорбол. Правила игры. Баженов А.А.,М.,2016г.- 71с.

<b>Оснащение спортивного зала</b>	<b>В наличии</b>
Стенки гимнастические пролет 0,8м	3 шт.
Маты гимнастические	10 шт.
Перекладины	3 шт.
Канат 1 – 2,7м	1 шт.
Свистки судейски	4 шт.
Секундомеры	2 шт.
Обручи гимнастические	10 шт.
Скакалки гимнастические	10 шт.
Клюшки флорбольные	12 шт
Мячи флорбольные	24шт
Мячи для метания в цель	3 шт.
Цель метания	1 шт.
Устройство для установки ворот с сетками для ворот	1 компл.